

“Şanssızım” Anlatımının Mazoşist Kişilik Bağlamında İşlevi



Çağay DÜRÜ¹

ÖZET

Bu yazıda, psikoterapide danışanların sıklıkla dile getirdiği bir yakınma olan “şanssızım” anlatımı ele alınmakta ve mazoşist kişilik yapısıyla ilişkisi irdelenmektedir. Şans, dış dünyaya ait bir kavramdır. Ancak şanssızım anlatımı, kişinin kendi kimliğine içkin bir kavrama dönüşmektedir. Psikoterapi sürecinde bazı danışanlar, kendisinin diğer insanlardan daha şanssız olduğuna dair bir izlenimi açıkça veya örtük olarak dile getirirler. Kendini diğerlerinden daha şanssız görmek, psikoterapi sürecinde çeşitli zorluklar çıkarmaktadır: Şanssızlık psikoterapide ele alınması olanaksız bir “kişilik özelliği” halini alarak, terapisti çaresiz bırakabilir. Ayrıca şans dış dünyaya ait bir özellikken şanssızlık kişinin kimliğinin bir parçası haline alır ve iç dünyayla dış dünya arasındaki sınırlar belirsizleşir. Bu yazıda öncelikle psikanalitik yönelimli psikoterapi sürecindeki iki olgunun kendilerini nasıl şanssız olarak tanımladıkları aktarılmakta ve bu olguların sunduğu malzeme, psikanalitik kavramlar kullanılarak tartışılmaktadır. Aşırı cezalandırıcı üstbenlik, cezalandırılma gereksinimi, ölüm dürtüsü ve dolayısıyla mazoşist kişilik bu tartışmanın temel eksenini oluşturmaktadır. Kişilerin şanssızlık olarak nitelendirdikleri pek çok durumda, kişinin kendine yönelttiği bir saldırganlığın olabileceği ve kişinin neden böylesi bir saldırıyı kendisine yönelttiğinin dinamikleri tartışılmaktadır. Mazoşist kişiliğin temel özelliklerinden birisi olan kendine eziyet ederek sevilir olma düşleminin yanı sıra cezalandırılma gereksiniminin veya bilinçdışı suçluluk duygularının yas tutmamak için kullanılan bir geçiş alanı olabileceği görüşü, Winnicott’un geçiş nesnesi kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Terapi sürecinde zorluklara neden olan şanssızım anlatımının anlaşılmasının, psikoterapistlere daha geniş bir müdahale alanı açacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Mazoşizm, psikoanaliz, psikoterapi, Freudian kuram, saldırı, iç güdü

GİRİŞ

Şans kelimesi, Türkçeye Fransızcadan geçmiştir. Türk Dil Kurumu’na (TDK 2016) göre: 1. Mantıkla açıklanmayan bir takım rastlantısal olayların nedeni olan güç, baht, talih, felek; 2. Bir olayın olabilirliği; 3. Bir kimsenin bilgi ve emeğinden çok rastlantı sonucunda elde ettiği elverişli durum anlamını taşımaktadır. Kelimenin kökeni ise Latince “cadentia”

SUMMARY

The Function of the Expression “I am Unlucky” with Respect to Masochistic Personality

In this paper, complaints of “unluckiness,” which are often heard in psychotherapy, are discussed with respect to masochistic personality. Luck is a concept that belongs to the outer world. However, the phrase “I am unlucky” can be a concept that becomes a part of one’s own identity. Some clients in the therapy process, either explicitly or implicitly, express the idea that they are unluckier than other people. Seeing one’s self as unluckier than others poses problems in the therapy process. The ‘unluckiness’ becomes a personality trait that is extremely difficult to handle, and thus, the therapist’s job becomes just as difficult. Moreover, while luck is an outer world concept, unluckiness becomes a part of one’s identity, and the boundary between the inner and outer worlds vanishes. In this paper, it is described how two clients in psychoanalytical-oriented therapy defined themselves as unlucky. The material from these cases is discussed using psychoanalytic concepts. An overly punitive superego, the need for punishment, death drive, and masochistic personality are the major axes of the discussion. It has been argued that in many instances where one describes him/herself as being unlucky, there may be an aggressive act in which the person aims harm at him/herself. The dynamics of this aggressive act are discussed. One of the major aspects of masochistic personality, the fantasy of “If I torture myself enough, eventually I will be loved” is also discussed. The view that the need for self-punishment or unconscious feelings of guilt may be obscuring feelings of grief is elaborated within the context of Winnicott’s transition object concept. It has been argued that if the phrase “I am unlucky,” which poses problems for therapists, is better understood, it may be better handled in the therapy process.

Keywords: Masochism, psychoanalysis, psychotherapy, Freudian theory, aggression, instinct

kelimesinden gelmektedir ve düşme, payına düşme, kismetine çıkma anlamlarını içerir. Kader de benzer bir kökenden gelmektedir. Bu yazıda ele almak istediğim kavram şans değil, “şanssızım” anlatımı veya şanssızlıktır. Şans dış gerçeklik olarak kabul edilirse, “şanssızım” kimlik yapılanmasına dairdir ve şanssızlıkla ilgili kişinin yaşadığı iç gerçekliktir. Şanssızlık

Geliş Tarihi: 09.12.2016 - **Kabul Tarihi:** 17.05.2017

¹Yrd. Doç., Psikoloji Bl., Lefke Avrupa Üniv. Kıbrıs.

Yrd. Doç., Çağay Dürü, e-posta: cagayduru@yahoo.com

<https://www.doi.org/10.5080/u20539>

dışsal olguların kimliğe içkin bir kişilik özelliğine dönüştürülmesidir; bu bağlamda, şanssızlığın içselleştirmeye ilişkili olduğu öne sürülebilir. Bu içselleştirmenin, eleştirel ebeveynlerin üstbenlikte yapılandırılması şeklinde tanımlanması hatalı olmayacaktır. Söz edeceğim olgularda, söz konusu içselleştirmenin sağlıklı bir sürecin sonucunda ortaya çıkan zorluklarla dolu halini göreceğiz.

Şanssızlığın Psikoterapideki Genel Anlatımı

Terapist hangi kuramsal yaklaşımla çalışırsa çalışsın şanssızlık yakınması sıkıntılarının bir nedeni olarak danışan tarafından gündeme getirilebilir. Genellikle “Bu tür aksilikler hep benim başıma gelir. Çünkü, ben şanssızım”, “Zaten olumlu bir sonuç beklemiyordum, ben hep şanssızımdır”, “Bu tür konularda şanslı olmak gerekir” gibi cümleler duyarız. Bazen şanssız olduğuna inanma, bir tür umutsuzluk ve eylemsizlikle iç içe geçmiş olarak da görülebilir. Bu tür durumlarda harekete geçme konusunda isteksizlik, kendini ötekiler tarafından beğenilmez bulma ve bu içsel kabul doğrultusunda davranışlar gözlenebilir. Örneğin kişi son derece etkileyici bir iş geçmişine ve çok istediğini dile getirmesine rağmen hiçbir zaman kendi alanındaki lider kuruluşa iş başvurusunda bulunmaz. Çünkü, oradaki yöneticilerin kendini beğense bile işe giremeyeceğini “bildiğini” söyler. Bu tür bir yaklaşımın mazoşist bir süreç yanında, depresif (yani, umutsuzlukla bezenmiş) bir süreç olduğu da görülebilir. Depresif kişiler, gelecekle ilgili beklentilerden çok geçmişte yaşadıkları ve kabullenemedikleri kayıplarla ilgilidirler. Bu yazıda ele alacağım olguların geçmişteki kayıplarının yasını tutamamaktan daha fazla, kendilerine çeşitli yollarla saldırarak eziyet ettikleri için, mazoşist kişiliğe depresif kişilikten daha yakın olduklarını düşünüyorum. Mazoşist ve depresif kişilikler arasındaki farklar için McWilliams’a bakılabilir (McWilliams 1994).

Şans ve şanssızlık, hem danışanın dışında belirsiz bir nedeni işaret ettiği, hem de aynı anda danışana ait bir özellik olarak belirtildiği için terapist bir anda kendini terapide ele alınması zor bir zeminde bulabilir. Şanssızlık, rastlantısal olarak danışana “atanmış” genetik bir bozukluk gibidir: Doğuştan getirilen ve danışanın özüne dair, orada “bir şekilde” var olan bir durumdur. Şans, buna koşut olarak, son derece dışsal olarak deneyimlenen, dış dünyanın danışana karşı örgütlenmesi şeklinde ortaya çıkan bir dizi somut olay olarak dile getirilir. Şanssızlığa sarılan bir danışan terapistini de bu şanssızlığa ve çaresizliğe ortak eder. Çünkü, terapistin alışık olduğu çalışma zemini ortadan kaybolur; iç dünya ve dış dünya birbirine girer ve ayrıştırılması neredeyse olanaksız hale gelir. Bu bağlamda Winnicott’un geçiş nesnesi kavramını hatırlatmak isterim (Winnicott 1971). Olguları sunduktan sonra bu kavramı ele almaya çalışacağım.

Danışanların şanssızlıklarıyla ilgili terapistlerden beklentileri, başka bir deyimle aktarımı, şanssızlığın onayı ve yaşanan üzüntünün ve kızgınlığın, daha da önemlisi mağduriyetin

sorgulanmadan kabullenilmesidir. Terapist düşen, danışanın mağduriyetini görmek, bunun ne kadar değiştirilemez bir yazgı olduğunu dile getirmek ve danışanın üzüntüsüne ve diğerlerine yönelik kızgınlığına ortak olmaktır. Ancak danışanın bu isteğini bilinçli veya bilinçdışı bir şekilde karşılayan terapistleri bekleyen bir tuzak vardır: Terapist danışanın zihninde şanssızlığın bir parçası haline gelir. Çünkü, terapist de bu kötü yazgıyı değiştirmekten aciz, gözleyen ve müdahale edemeyen bir konumda kalır. Yani, danışan bu sefer de güçsüz veya beceriksiz bir terapistle çalışmanın şanssızlığını yaşamaktadır.

OLGULAR

Aktarılan olguların çeşitli özellikleri ve olay kurguları değiştirilmiştir. Dolayısıyla olguları tanıdığını düşünen okurlar kesin bir yanlıgı içinde olacaktır. Her iki olgu da bana psikiyatrik bir değerlendirmeden sonra psikoterapi için yönlendirilmiştir.

Terapide danışanlar tarafından dile getirilen şanssızlık sorununa dikkatimin yönelmesi, iki danışanımın neredeyse eş zamanlı olarak konuyu gündeme getirmesiyle oldu. Buna koşut olarak, şans eseri o dönemde bir makaleyi Türkçeye çevirmekle uğraşıyordum. Nicholas Temple’ın II. Leyla Zileli Sempozyumu’ndaki sunumu olan bu harika makale, aşırı cezalandırıcı üstbenlik yapılanmasını olgular temelinde tartışıyordu (Temple 2013).

İlk danışanım yirmili yaşlarının sonlarında bir kadındı (A. diyelim). Haftada bir kez görüşüyorduk ve yaklaşık iki yıldır psikoterapiye devam ediyordu. Gelir düzeyi yüksek beş çocuklu bir ailenin ikinci kız çocuğuydu. O sırada Türkiye’nin önde gelen bir üniversitesinde mühendislikte yüksek lisansını tamamlamak üzereydi. Tek başına yaşıyordu ve hem annesiyle hem de babasıyla yoğun çatışmaları vardı. Üniversiteyi başka bir ilde okumuştur, şimdi yeniden evde olmak ve annesinin “katı ahlakçı” diye tanımladığı tutumu ve babasının mesleğiyle ilgili ondan, yine kendi tanımına göre, “mükemmeliyetçi” beklentileri genel çatışma noktalarıydı. Örneğin, annesi erkeklerle ilişki yaşamasını ailelerinin geleneklerine uygun bulmuyor, bu konuda sürekli onu eleştiriyordu. Babası ise yüksek lisans yapmasını özellikle istemiş, sadece lisans mezunu olmasını mesleki olarak yetersiz bir pozisyon olarak tanımlamış ve bağlantılarını kullanarak üniversitede özel öğrenci olarak programa kayıt olmasını sağlamıştı. Ailesinin bu yaklaşımları danışanımın değersizlik duygularını besliyor, aslında yüksek lisans hak etmediğini düşünüyor, erkeklerle ilişkilerinde kendini kullanılmış hissediyor ve derin bir suçlulukla kendini sürekli cezalandırıyordu. Bu cezalandırmalar kendini yerme, hatalar karşısında kendini bir anda tamamen değersizleştirme ve bazen de aşırı alkol kullanımı şeklinde ortaya çıkıyordu. Temple’ın makalesinde betimlediği, katı ve cezalandırıcı üstbenlik yapılanmasının kusursuz bir örneği olduğunu söyleyebilirim (Temple 2013). Narsisistik ve mazoşist

öğeler belirgindi ve özellikle dönem dönem kendini son derece mutsuz hissediyordu. Bir gün dünyaca ünlü bir dergiye kapak olması gerektiğini, gerçek bir başarının ancak böyle bir şey olduğunu düşünüyor ve bunun için “çalışıyordu”. Ancak, yaşadığı en ufak bir başarısızlık kendini tam anlamıyla işe yaramaz ve değersiz hissetmesine neden oluyor ve tüm çalışması gözüne anlamsız görünüyordu. Örneğin, devam ettiği programdaki bir öğretim üyesi, farklı bir üniversiteden geldiği için (geldiği üniversite de Türkiye’nin önde gelen üniversitelerinden birisiydi) yeterliliğini sorgulayınca haftalarca bu konuyu konuşmuştu ve öğretim üyesine yönelik saldırgan düşümler uç vermişti. Öğretim üyesinin bu sorgulamasının aile geleneklerine uymadığı yönündeki annesinin eleştirilerine benzerlik gösterdiği açıktı: Bu yeni üniversiteye bir takım standartları sağlamadığı için “kabul edilmiyor” ve “yetersiz” bulunuyordu. Aslında özel öğrenci olduğu bir yarıyıldan sonra programa kaydını yaptırmıştı ancak bu programa babası sayesinde girdiği ve bu programı hak etmediği düşüncesi ve değersizlik duyguları hep devam etti. Bu süreçte, içselleştirilmiş eziyet eden ebeveyn imgeleri açıkça görünür hale gelmişti.

Bu danışanımdaki şanssızlık sorunu acı dolu bir sürecin sonunda tezini tamamlayıp mezuniyet için okuldan ilişkisini kesme aşamasında ortaya çıktı. Üniversiteye özel öğrenci olarak girdiği için Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi’nin (ÖSYM) düzenlediği bir sınavdan alması gereken puan, normal kayıt yaptırmada alması gerekenden daha düşüktü. Özel öğrenci statüsünde aldığı derslerde başarılı olmuş, bölüme normal kayıt yaptırmayı kabul edilmişti. Bu kayıt değişikliği sırasında kimse ona sınav notuyla ilgili bir şey söylememiş ve yeniden sınava girmesini istememişti. Ama mezuniyet için üniversiteden ilişkisini keserken öğrenci işlerinden bir görevli bu eksikliği fark etmiş, onu diplomasını alamamak ve disiplin soruşturması geçirmekle tehdit etmişti. Bu durum karşısında ne kadar yoğun bir çökkünlük ve öfke yaşadığı tahmin edilebilir. Üniversiteyi işini baştan savma yapmakla suçluyor, öğrenci işlerindeki görevliyi (tıpkı mükemmelliyetçi babası gibi A’nın bir hatasını bulmuştu) bu sorunun sorumlusu olarak görüyordu. Yoğun öfke ve hayal kırıklığıyla dolu seansların birinde zaten şanssız birisi olduğunu, bu programa kaydolduğu anda zaten bitirmesinin mümkün olmadığını bildiğini söyledi. Şanssızlık yukarıda da betimlediğim gibi iki yönlüydü: Hem kendisi zaten bu tür konularda başarısız olmaya mahkûmdu, hem de mutlaka kötü niyetli birisi ortaya çıkardı. Bu bakış açısının kendi sorumluluğundan kaçmak için kullandığı bir yöntem olabileceğini düşündüm ve işlerin bu hale gelmesinde kendisine düşen bir pay olabilir mi diye sordum. Bu noktada o ana kadar paylaşmadığı bir bilgiyi benimle paylaştı: Aslında gerekli puanı sonradan kendi inisiyatifiyle girdiği bir sınavda elde etmiş, normal öğrenci olarak kayıt yaptırmının farklı koşulları olduğunu bilmesine rağmen bu belgeyi öğrenci işlerine götürmemişti. Şanssızlık veya dışarıdakilerin kötü niyeti olarak tanımladığı durum aslında kendinin yarattığı bir

durumdu. Belgeyi götürmemişti. Çünkü, üniversiteye meydan okumuştum. Onlardan daha akıllıydı, onu yakalayamazlardı. Bir taraftan yakalanmayı arzuladığını, ancak o zaman bu şanssızlık masalını sürdürüp kendisini beğenmeyen anne babasının mağdur ve çaresiz (sorumluluk almayan) çocuğu rolünde kalarak sorumluluktan kaçmaya devam edebileceğini söyledim. Babasının ona sunduğu yüksek lisansı ve böylelikle kendisini hep yetersiz bulan babasını yok etmek isteyecek kadar kızgın olduğunu da ekledim.

Neredeyse aynı günlerde ikinci danışanımın başına da çok benzer bir olay geldi (bu olguya da B. diyelim). Terapi çalışmamız dört yıldan bu yana haftada bir sürmekteydi. Bu danışanım hukukta doktora yapıyordu. Son derece başarılı bir yüksek lisans sürecinden sonra lisans derecesini de aldığı kendi üniversitesinden ayrılmış ve Türkiye’nin önde gelen başka bir üniversitesinde doktora kolaylıkla kabul edilmişti. Kendisinden büyük bir erkek kardeşi, annesi, babası ve kendileriyle kalan babaannesiyile yaşayan bu kadın danışanım, yirmili yaşların ortasındaydı. Babasını, son derece öfkeli, tutucu, annesine eziyet eden birisi olarak tanımlıyordu. Uzun yıllardır annesini boşanmaya ikna etmeye çalışıyordu. İfade ettiğine göre, babasını ancak yalanlar söyleyerek idare edebiliyor ve kendisine bir yaşam alanı açabiliyordu. Örneğin, konsere gitmek istediğinde babasına okulda bir araştırmayı tamamlamak için veya üniversitede bir proje için kalması gerektiğini söylüyordu. Babasının bir başka özelliği de cimri olmasıydı. Aslında ailenin ortalama bir geliri vardı ancak babasını para biriktirmek için hiçbir lükse izin veremeyen birisi olarak tanımlıyordu. B.’ye göre, annesi güçsüz ve bir türlü boşanma kararı alamayan birisiydi. Kendini, annesini babasına karşı korumak zorunda hissediyor, bu yüzden de evden ayrılmak istediğini söylese de bununla ilgili bir girişimde bulunmuyordu.

B., akademisyen olmak istiyor, yüksek lisanstayken bunun için yurt dışında doktora yapması gerektiğini düşünüyor ve bunu çok arzuluyordu. Ancak benim gözlemim, belirttiği arzuya orantılı bir çaba içinde olmadığıydı. Annesini kurtarma düşleminin yanı sıra bir umutsuzluğun da bunda etkili olduğunu hissediyordum. Her türlü akademik başarısına rağmen kendisini bir türlü yurt dışına gitmeyi hak eden bir noktada göremiyordu. Yurt dışına başvuru sürecinde sürekli kendisini seçimi yapan jürinin yerine koyuyor ve neden kabul edilmediği gerektiğini ayrıntılarıyla düşlemliyordu. Nitekim sadece iki üniversiteye alelacele başvurdu, reddedilince yurt dışı defterini kapadı ve bunu önemli bir başarısızlık olarak nitelendirdi. Bu noktada babasına sürekli kendini beğendirmeye çalışsan, ancak her seferinde hüsrana uğrayan ve kendini suçlayan küçük kız çocuğu gibiydi. Babası kötüydü ve beğenmiyordu ama suç kendisindeydi. Çünkü, belli şanssızlıklarla bu dünyada var olmak durumundaydı. Kendi anlatımlarına göre başkaları kadar iyi İngilizce öğrenmiyordu, kendi reklamını yapma becerisinden yoksundu, yurtdışına çıkarsa bilimsel açıdan ne

denli eksiklikleri olduğu anlaşılacaktı. Dolayısıyla kendisini şanssızlar grubuna yerleştirmişti ve bunu aşması mümkün değildi. Bir seferinde Türkiye genelinde çeşitli merkezi sınavlarla değerlendirilen ve yoğun bir rekabetin olduğu bir süreç sonucunda bir üniversitede araştırma görevlisi pozisyonu elde etti. Sonrasında koşullarını beğenmediği için reddettiği bu pozisyon hakkında babası “Seni herhalde kadın olduğun için seçtiler. Çünkü, nihayetinde üniversitede öğretmen olacaksın” dedi. B., buna çok kızdı ve cümleyi çok değersizleştirici buldu. Babası bir kez daha kendi emeğini hiçe saymıştı. Babasının bu değerlendirmesine gülüp geçemedi. Çünkü, kendi içinde de aslında kendi emeğini değersizleştiren bir yanı hep vardı. Örneğin yüksek lisans tezi üniversitedeki öğretim üyeleri tarafından büyük bir övgüyle karşılanmıştı ama o bu tezden hiçbir zaman tatmin olamadı.

B., doktora kabul edildikten bir yıl sonra bölümünde bir araştırma görevlisi kadrosu açıldı. Bu kadro onun için babasının cimrilikle örülmüş tahakkümünden kurtulması için önemli bir fırsat sunuyordu. Kadroya girebilmek için hem ÖSYM’nin ilgili sınavından iyi puanlar alması hem de bölümdeki sınavda başarılı olması gerekiyordu. Bu süreçte, “Sadece bilgimi artırmak için sınava hazırlanıyorum”, “Benim için çok da önemli değil” gibi cümleler kurarak bölümdeki sınava hazırlanıyor, sınava yönelik stratejik bir çalışma yapmak yerine (sınavda soru soracak hocalarını tanıyordu ve ne tür sorular soracaklarını tahmin edebiliyordu) tüm konuları baştan sona çalışmak gibi aslında engelleyici bir tutum ve davranış içindeydi. Tüm bunların, kendi isteğine sahip çıkmaktan onu alıkoyduğunu ve kendisini olası bir başarısızlıkta üzülmemek için kullandığı yöntemler olduğunu belirttim. Ancak bu yorumdan sonra sınava daha çok odaklanabildi. Zorlu bir çalışma süreci ve umut-umutsuzluk arasında gidip gelerek, bölümde yapılan sınavda en yüksek puanı alarak araştırma görevlisi olmaya hak kazandı. Ancak atanmasından hemen önce, dekanlıktan çağrıldı ve sunduğu belgelerden birisinin tarihinin bir hafta geçmiş olduğu için onun yerine yedekteki meslektaşının bu kadroya alınacağını öğrendi. Kadroyu kaybetmesinin yanı sıra, tarihi geçmiş bir belge verdiği için neredeyse sahtekârlıkla suçlanacaktı. Aslında daha yakın tarihli, süresi geçmemiş ve neredeyse aynı puanda (bu belgenin puanı daha düşüktü ama bu fark sınavın sonucunu etkilemiyordu) başka bir belgesi olduğunu ve belgeleri sunarken tarihlere dikkat etmediğini söyledi. Sınava girerken belgeleri kontrol etmeden kabul eden kendi bölümüne ve dekanlığın dikkatsizliğine çok kızgındı ve neden başkaları kolaylıkla kadroları alırken kendisinin hep bir engelle karşılaştığını sorguluyor, şanssızlığını anlatıyordu. Bu noktada kendisinin en başından beri bu kadroyu kazanacağına inanmadığını, kadro sınavlarına da “Ben bilgi için çalışıyorum” diyerek hedeften uzak bir şekilde hazırlandığını hatırlatıp aslında son derece titiz birisi olmasına rağmen belgenin geçerlilik süresini dikkate almamasının tesadüf olmayabileceğini söyledim. Aslında

ortada şanssızlık yoktu; kendi cezalandırıcı üstbenliğinin kendine hak görmediği bir pozisyonu bilinçdışı olarak sabote etmişti. Bu sabotajda, üstbenliğe içselleştirilmiş cezalandırıcı ebeveyn imgeleri başroldeydi.

TARTIŞMA

Her iki olguyu anlamamızda, Sigmund Freud’un cezalandırıcı üstbenlik, mazoşizm ve cezalandırılma gereksinimi kavramları imdadımıza yetişebilir (Freud 1924). Çünkü, gerçekten de bir insanın kendi hayatını sabote etmesi mantık çerçevesinde anlaşılması zor bir durumdur. Bir taraftan arzulan bir şey vardır (yukarıda aktarılan olgularda yüksek lisanstan mezun olmak ve akademik bir pozisyon; ya da daha derinlerde ebeveynlerinin sevgisini kazanmak), diğer taraftan da bu arzulanan şeye ulaşmayı engelleyen ve bu şekilde acı çekmeyi sağlayan yıkıcı bir süreç iş başındadır.

Cezalandırıcı Üstbenlik ve Mazoşizm

Freud’a göre üstbenlik, benliğe ne olması gerektiği kadar ne yapmaması gerektiğini de söylemekte ve benlik üzerinde vicdan ve bilinçdışı suçluluk duygularıyla hâkimiyet kurmaktadır (Freud 1923). Üstbenlik, ödipal çatışmanın çözümlenmesinden sonra, ebeveynlerin, özellikle de babanın içselleştirilmiş kurallar bütünüdür. Bazı durumlarda içselleştirilen kuralların, yani üstbenliğin, aşırı cezalandırıcı (sadistik) bir içeriği olabileceğini biliyoruz. Bion, yansıtma özdeşim mekanizmasıyla üstbenliğin nasıl cezalandırıcı bir özellik kazanabileceğini belirtmektedir (Bion 1984). Temple (2013) ise özellikle annenin bebekteki saldırganlığı kapsayamaması ve saldırgan bir şekilde bebeğe yanıt vermesinin sadistik bir üstbenlik yapılması için önemli olduğunu aktarmakta ve bu sadistik ve mazoşist döngünün bağımlılık yaratan bir yönü olabileceğini vurgulamaktadır. Gerçekten de yapılan bazı çalışmalar, erken dönem anne-bebek ilişkisinin endorfin salgılanmasıyla ilgili yolların oluşmasında önemli rol oynadığını göstermektedir (Mitchell ve Black 1995). Bu araştırmalar, saldırganlıkla yüzleşen bebeklerin daha sonra ancak kendilerine eziyet ederek endorfinin salgılanmasıyla ilişkili yollarını harekete geçirebildiklerini işaret etmektedir.

Freud, uzun yıllar boyunca mazoşizmi haz ilkesiyle bağdaştırmakta zorlanmıştı. Çünkü, haz ilkesine göre insanın acı verici durumlardan kaçınması beklenir (Greenberg ve Mitchell 1983). Ruhsal aygıtın işlevinin bir tür homeostaz sağlamaya çalışmak olarak tanımlandığı bir kuramda acı çekmeye yönelik tekrarlayıcı davranışların gözlenmesi kolay açıklanır bir durum değildir. Freud, yaşam ve ölüm dürtülerini tanımladığı son ikili dürtü kuramını öne sürdükten sonra mazoşist davranışları öznenin kendisine yönelmiş ölüm dürtüsüyle açıklar ve birincil mazoşizm kavramını saldırganlığın henüz başka bir nesneye yönelmeden kişinin kendisine yönelmesi olarak

kavramsallaştırır. Laplanche ve Pontalis (1973), mazoşizmi “Öznenin eziyet çekmeye veya aşağılanmaya bağlı olarak do-yuma ulaşabildiği cinsel bir sapkınlık” şeklinde tanımlamakta ve eklemektedir:

Freud mazoşizm kavramını seksologların tanımladığı sap-kınlığın ötesine taşımıştır. Birincisi, sayısız cinsel davranışta mazoşist öğeleri tanımlar ve çocuksu cinsellikte mazoşizmin temellerini görür. İkincisi, türevsel suretlerini, özellikle “ahlaki mazoşizmi” tanımlar. Ahlaki mazoşizmde özne, bilinçdışı suçluluk duyguları nedeniyle mağdur konumunu herhangi bir doğrudan cinsel haz ortada olmadan arar.

Freud’a göre, ölüm dürtüsünün bir kısmı üstbenlikte işlev görür. Ancak libidonun aksine, ölüm dürtüsünün bedendeki yeri üzerinde durmamıştır. Bedendeki yeri belirsiz, üstbenlik dışında tüm psişe içinde dalgalanan ölüm dürtüsünün nihai amacı parçalamak ve benliği yok etmektir (Freud 1920). Saldırganlığın bir nebze de olsa yatıştırılması ancak libidonun onu sarmalamasıyla mümkündür. Zaman zaman belirli dozda saldırganlığın son derece erotik olabildiğini biliyoruz. Kernberg “çocuk cinselliğinin sadomazoşist yönü, özellikle libidinal ve saldırgan uğraşlar arasında bir dengeyi korumak açısından önemlidir. Çünkü, aşk ve nefret arasında ilkel bir sentezi temsil etmektedir” derken, saldırganlığın dengelenmesinde libidonun rolünü de vurgulamaktadır (Kernberg 1992). Libidonun bu işlevi görebilmesinin gereklerinden biri, ebeveynlerin bebeğin erken dönemlerinde olumlu ve yatıştırıcı tutumu gibi görünmektedir. Yukarıda aktardığım iki olguda da, ebeveynlerin –çeşitli gerekçelerle– bu olumlu ortamı yeterince sağlayamadıkları söylenebilir. Freud, üstbenliğin aşırı katılaştığı ve ölüm dürtüsünün egemenliğine girdiği durumları tarif etmiştir (Freud 1920). Bu tür durumlarda intihar dâhi gündeme gelebilir ve üstbenlik, benliğin yıkılması için çalışır. A. ve B., belki bu denli ağır bir yok edicilikle yüz yüze değillerdi, ancak kendi hayatlarında önemli zorluklara neden olabilecek kadar kendi benliklerini yıkmaya yönelik eylemleri olmuştu.

Freud’un kuramında dürtüleri yaşam ve ölüm dürtüleri olarak gruplandırması, psikanalitik çevrede en çok tartışılan konulardan birisi olmuştur. Bu kavramı kuramsal ve klinik açıdan yararsız bulanlar olmuştur. Ayrıca ölüm dürtüsünün doğuştan getirildiğini savunanlar olduğu kadar (örneğin Klein ve takipçileri gibi), ölüm dürtüsünün karşılaşılan hayal kırıklıkları ve yetersiz ebeveynlikle bağlantılı olduğunu savunanlar da olmuştur (örneğin Winnicott). Kernberg, dürtü kuramına yeni bir bakış açısı getirmiştir. Ona göre dürtüler bebek hayata geldikten sonra karşılaşılan durumlarda ortaya çıkan duygulanımların (affect) “haz” ve “acı” çerçevesinde örgütlenmesiyle libido ve saldırganlık dürtüsüne dönüşürler. Yani duygulanımlar, dürtülerin yapı taşlarıdır. Temel olan dürtü değil duygulanımdır. Kernberg olumsuz duygulanımlar çerçevesinde örgütlenen saldırganlığın ölüm dürtüsüne dönüştüğünü savunmaktadır (Kernberg 1992). Freud’un ve Kernberg’in bakış açılarındaki

kadim doğa-çevre tartışmasını görmekteyiz: Ölüm dürtüsü doğuştan mı gelmektedir yoksa çevre tarafından mı şekillen-dirilmektedir? Bu soruya net bir yanıt vermek elbette çok zordur. Bu yazıda ele alınan olgular açısından çevrenin etkisi öyküde belirgindir. Ancak şu soruyu sormamız gerekmektedir: Çevrenin olumlu koşullarının belirgin olduğu durumlarda bile gözlediğimiz kendine ve başkasına zarar veren davranışları nasıl açıklayacağız? Freud, “tüm yaşamın amacı ölümdür” derken kuramsal bir şey söylemenin ötesinde hayatın sonlu-luğuyla ilgili somut gerçekliği belirtiyordu. Ölümün somut-luğunun yanında insana dair saldırganlığı da yadsımak olası görünmemektedir. Steiner “Böylesi bir içgüdüünün amacını anlamak zordur, ancak alametlerini görmemek mümkün de-ğildir” demektedir ve ölüm dürtüsünü hasetle ilişkilendirmek-tedir (Steiner 2008). Saldırganlığın doğuştan orada olan bir ölüm dürtüsüyle bağlantılı olduğu fikrine ben daha yakınım. Ayrıca, ideal bir çevre olmadığına göre, Hartmann’ın uyum kuramını (bir özet için: Mitchell ve Black 2010) belki tersten de okuyabiliriz: ideal olmayan bir doğaya uyumlanan bir orga-nizma, doğanın yıkıcılığını da nihayetinde içselleştirmez mi? Bu içselleştirmenin evrimsel süreçle ete kemiğe büründüğü ve ölüm dürtüsünün biyolojinin ve psişenin bir parçası haline geldiği öne sürülebilir. Gerçekten de, çeşitli kimyasal mekaniz-malarla tetiklenen ve hücrenin kendini yok etmesini sağlayan bir mekanizmanın varlığı (apoptosis) bilinmektedir (Alberts ve ark. 2002). Bu mekanizmanın, çok hücreli canlılarda kont-rolsüz hücre çoğalmasını önlediği düşünülmektedir. Elbette hücresel düzeydeki bu mekanizmanın zihin üzerinde bir etkisi olduğunu kanıtlayacak bir veri yoktur. Yine de Freud’un dürtüyü bedensel ve zihinsel olanın sınırında tanımlamış olması bağlamında, spekülatif bir şekilde de olsa, hücresel olanın bir şekilde zihne yansması sonucunda ölüm dürtüsünün şekillen-diğini öne sürebiliriz.

Melanie Klein’in dürtülerle ilgili açıklamaları da mazoşist davranışları anlamak açısından önemli katkı sağlamıştır (Klein 1957). Klein, libidinal ve saldırgan dürtüleri ayrı gerilimler olarak değil, iyi ve kötü yaşantılar temelinde şekillen-en bütüncül kavramlar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla saldırganlığı, bebeğin hayal kırıklıkları ve kendini kötü olarak algılamasıyla en baştan beri yaşandığı için doğuştan orada olan, yansıtmayla nesnelere aktarılan bir özellik olarak ele alır. Bu saldırganlık, paranoid pozisyonda yok olma kaygılarıyla iç içedir ve son derece yok edici düşlemleri de içerir. Çocuğun anne babasına yansıttığı bu saldırganlığı daha sonra saldırgan ebeveyn parçaları olarak içselleştirdiğini belirtir. Yukarıda aktardığım olgularda da hem ebeveynlerin gerçek saldırganlığı, hem kendi yansıttıkları ve özdeşleştikleri saldırganlık sonucunda A. ve B., son derece saldırgan ve cezalandırıcı ebeveyn imgelerini üstbenliklerinde yaşamaktaydılar.

Mazoşizmin tanımlanması üzerinde duran Kernberg (1992), mazoşist davranışlar ve çatışmaların evrensel olduğunu

belirtir ve normal-psikopatolojik ayrımının kolay olmadığını vurgular. Yazara göre mazoşist sendromları iki ana grupta tanımlamak yararlı olacaktır: Nevrotik kişilik örgütlenmesi ve sınır kişilik örgütlenmesi düzeyinde. Bu iki ana grubun alt grupları da vardır, ancak bu makalede ele alınan olguları daha iyi anlamak için depresif mazoşist kişilik bozukluğu (nevrotik kişilik örgütlenmesi düzeyinde) kavramı üzerinde durmak istiyorum. Yazara göre, bu düzeydeki mazoşist bir kişilik örgütlenmesi, karşıdaki nesnelere ahlaki bir üstünlük sağlayarak narsistik bir doyum sağlamak için kendisini eziyete maruz bırakacak şekilde davranır (Kernberg 1992). Yukarıda aktardığım her iki olguda da başlarına gelen “şanssızlıktan” karşıdakileri sorumlu tutmak belirgindi. İkisi de üniversitenin sistemini ve çalışanları suçluyor ve işlerini düzgün yapmadıklarını düşünüyordu. Kernberg, mazoşist kişilerin hangi düzeyde (nevrotik veya sınırda) işlev gösterdiğini belirlemede üstben bütünlüğünün kritik olduğunu belirtir (Kernberg 1992). Daha iyi bir bütünlük, nevrotik düzeye işaret eder. Ben her iki olgunun da nevrotik düzeye daha yakın bir kişilik örgütlenmesine sahip olduğunu düşünüyorum (elbette her ikisinde narsistik ve depresif öğeler de belirgindi). Mazoşizmin tanımlanması zor, farklı yazarlar tarafından farklı açılardan ele alınan bir kavram olduğunu belirtmekte yarar vardır. Nitekim Békés, Perry ve Robertson (2016), yayımlanan 23 makaleyi standart ölçeklerle incelemişler ve mazoşizmin üç birincil, üç de ikincil tip olmak üzere psikanalitik literatürde altı farklı şekilde tanımlandığını öne sürmüşlerdir.

Cezalandırılma Gereksinimi

Freud, analizde yapılan yorumları anlaşılabilecek analizanın eski davranış biçimlerinden kolayca vazgeçmediğini gözlemlemiştir. Bu durum ölüm dürtüsünün bir anlatımı olarak görülen yineleme zorlantısı kavramıyla açıklanmıştır (Steiner 2008). Altbenlikten kaynaklanan yineleme zorlantısının daha “sosyal” ve üstbenlikle ilişkili bir benzeri, ceza gereksinimi kavramıyla açıklanmaktadır (Menninger ve Holzman 1973). Açıktır ki, cezalandırılma gereksinimi bilinçdışı suçluluk duygularıyla da ilişkilidir. Freud, duyguların bilinçdışı olamayacağını belirterek “ceza gereksinimi” kavramını tercih ediyordu. Ancak pek çok çağdaş kuramcı, duyguların da bilinçdışı olabileceğini savunmaktadır. Bilinçdışı suçluluk (veya cezalandırılma gereksinimi), cezalandırıcı üstbenliğin ortaya çıkardığı bir durumdur. Laplanche ve Pontalis (1973) bu kavramı şöyle tanımlamaktadır:

Freud tarafından öne sürülen ve belirli öznelere, psikanalitik araştırmayla gözlenir hale gelen, zevk aldıkları (ahlaki mazoşizm) nahoş veya küçük düşürücü durumları aramalarının kökeninde var olan içsel gereksinim. Bu tür davranışlarda sadeleştirilemeyen her ne ise, son tahlilde ölüm içgüdüsüne (dürtüsüne) atfedilmelidir.

Yukarıda aktarılan olgularda, bilinçdışı suçluluğun ve buna bağlı kendine eziyetin neden ortaya çıktığı konusunda çok net bir şey söylemek kolay değildir. Yine de her iki olguda ortak olan bir özelliğin, aşırı eleştirel ve küçümseyen ebeveynlerin bunda önemli bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Kendine-karşı-döndürme, depresif ve mazoşist durumlarda sıklıkla görülen bir savunma düzeneğidir (McWilliams 1994). Her insan bebeğinin dünyaya bir yetersizlik içinde geldiğini ve Freud’un deyimiyile “gerçekliğin tuğla duvarına” çarptığını biliyoruz (Mitchell ve Black 1995). Bizi bu duvarın acımasızlığından koruyanlar ise ebeveynlerdir. Dolayısıyla her insan, “yeterince iyi” bir anneye muhtaçtır. Annenin veya bakım verenin yeterince iyi olmadığı durumlarda, çocuk hayatta kalabilmek için en azından iyi bir anne umudunu canlı tutmak zorundadır. Yeterince iyi olursa, annesinin istediğini tam olarak yaparsa sonunda onun sevgisini kazanacaktır. Böylece nesne iyi, özne ise kötü veya yetersiz olarak tanımlanır. Önemli olan sevgisini ve ilgisini kazanmak için o nesneye layık olabilmektir, bunun için sonu gelmez acılara katlanmak gerekse bile. Kendini cezalandırmanın mazoşist dinamiği buradadır. İyi anneye ulaşma, onun sevgisini kazanma umudu tükenmemiştir ve bunun için her seferinde acı dolu yeni bir yolculuğa çıkılır. Bilindiği gibi depresif kişiliklerin aksine, mazoşist kişilikler denemekten vazgeçmez ve bir gün –yeterince bedel ödeyip mükemmelleştiklerinde– seveceklerine inanırlar (McWilliams 1994).

Elbette bu mazoşist örüntünün içindeki narsistik temalar da belirgindir: nesnenin özneyi sevmesi özne tarafından kontrol edilebilirdir ve mükemmellik mümkündür. Bu tür narsistik öğeler, özne-nesne ayrışmasında ve üstbenlik yapılanmasında sorunlar olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Eleştirel ebeveynlerin üstbenlikteki imgeleri adeta hiç sorgulanmadan varlıklarını sürdürmekte ve öznenin benliğine saldırılar düzenlemektedirler. Volkan (1976) bu tür içselleştirilmiş ve cezalandırıcı ebeveyn imgelerinin, öznenin onlarla çaresiz bir şekilde ilişki kurmasının tek yolu olduğunu belirtmektedir. Özne, çocukluğundan itibaren iletişim kurmakta zorlandığı, uzak hissettiği ve bir anlamda “kaybettiği” nesnelere bu şekilde iletişim kurmaktadır.

Geçiş Nesnesi Kavramı

Freud’un tanımladığı birincil narsisizm döneminden ikincil süreçlerin egemen olduğu ve benliğin güçlendiği döneme geçmek, gelişimsel olarak önemli bir adımdır. İkincil süreçlerin devreye girmesi, gerçeklik ilkesinin de devreye girmesi demektir. Yani içsel olan ve dışsal olanla özne ve nesne birbirinden ayrılmakta, anneye var olan sembiyotik bağ giderek gevşemektedir. Mahler’in ayrılma-bireyleşme olarak tanımladığı bu süreçte, Winnicott’un geçiş nesnesi kavramı önemlidir (Greenberg ve Mitchell 1983, Winnicott 1971). Çocuk, “gerçekliğin tuğla duvarıyla” başa çıkmaya çalışırken, annesini her an yanında bulması veya annenin her durumda çocuğun

SONUÇ

istediği gibi davranması olası değildir. Bu tür durumlarda çocuk geçiş nesnelere medet umar. Annenin kontrol edilebilir bir formu olarak simgeleştirilen bir nesne (örneğin annenin kokusu sinen bir battaniye veya birlikte oynanan bir oyuncak gibi), annenin yerine konur. Geçiş nesnesi veya oyun gibi geçiş alanları, çocuğun başa çıkamaz olanla (örneğin annenin orada olmaması veya "kötü anne" olması gibi) yüzleşmesinde yaşadığı acıya pansuman olur veya başa çıkamasa bile alışmasına yardımcı olur. Şanssızlık kavramının, özneyi düşlemsel ve gerçeklik arasındaki bir bölgede tutuyor olabileceğine ve bunun terapistin kafasını oldukça karıştırdığına yukarıda değinmişim. Şanssızlık kavramı ve onun etrafındaki bilinçdışı suçluluğa bağlı kendini cezalandırma belki de tam bu işlevi görmektedir. Özne, başarısızlığında, kendi gerçekçi payını görmemekte, bunun yasını tutmamakta ve belirsiz bir "şanssızlık" kavramına öfkesini yöneltmekte ve kendini cezalandırmaktadır. Bu cezalandırmanın eşlik eden önemli bir boyutu kendini tamamen değersizleştirmektir. Özgün olaydaki aksilik neyse ona odaklanmak ve çözmek yerine, özne kendini deyim yerindeyse toptan çöpe atmaktadır. Bu durumda da gerçek bir kaybın üzüntüsünü yaşamak yerine (örneğin yukarıdaki olgularda araştırma görevlisi kadrosunun kaçırılması veya diplomayı alamayıp mezun olamama gibi güncel sorunlar veya geçmişte yaşanan örseleyici olaylar gibi) acımasız bir kendini cezalandırma sürecine girilmektedir. Temple'ın da belirttiği gibi bu tür durumlarda gerçek bir öğrenme gerçekleşmemektedir. Çünkü, onarıcı bir suçluluk ve üzüntü yaşanması mümkün olmamaktadır (Temple 2013). Yazar, bilinçdışı ve cezalandırmaya neden olan suçluluğu üstbenliğin, içten ve onarıcı bir vicdani muhasebeyi ise benliğin işlevi olarak görmektedir. Benliğin onarıcı suçluluk duygusu, libidinal bir süreç olarak tanımlanabilir. Çünkü, şefkati ve ilişkideki nesnenin durumunu da gözetmeyi içermektedir.

Kaybın suçluluğunu ve üzüntüsünü yaşamak yerine kendini cezalandırmanın devreye girdiği fikri, Klein'cı bir bakış açısıyla Carveth tarafından tartışılmaktadır (Carveth 2006). Yazar, Freud'un suçluluğu üstbenliğin bir işlevi ve kendine yöneltilmiş saldırganlık olarak tanımlamasından farklı olarak, Klein'in suçluluğu öznenin kendi nefretinin iyi nesnelere (ve kendisini) yok etmesinden korkmayla ortaya çıkan depresif kaygının bir ortaya çıkışı olarak gördüğünü belirtmektedir. Klein'ı izleyen kuramcılar, kendini cezalandırma gereksinimi ile suçluluk duygularını birbirinden ayırmaktadırlar. Carveth'e (2006) göre, kendinin veya nesnenin zarar görmesinden korkmak ve suçlu hissetmek, depresif konumu işaret eder; bağlanmayla ve sevgiyle ilişkilidir (Eros). Kendini cezalandırma gereksinimi ise eziyet edici kaygı ve utançla ilişkilidir; paranoid-şizoid konumdan köken alır, narsisizm ve nefretin anlatımıdır (Thanatos). Bu açıdan bakıldığında, kendini cezalandırmayı kaybın üzüntüsünü yaşamamak için tutunulan bir geçiş nesnesi veya alanı olarak kavramsallaştırmak aşırıya kaçan bir yorum olmayacaktır.

Yukarıda da belirttiğim gibi, bir insanın kendisine zarar verecek şekilde davranması ilk bakışta kolay anlaşılır bir durum değildir. Ancak psikanaliz, kolay anlaşılmayana, mantıksız görülene cesaretle bakar. Bu yazıda ele aldığım "şanssızlık" yakınmasının psikoterapide ele alınması çok önemlidir diye düşünüyorum. Çünkü, ancak o zaman danışanlarımız ölüm dürtüsünün izleri olan nefretleri, yıkıcılıkları ve kendilerine eziyet eden taraflarıyla yüzleşebilirler. Psikoterapistler olarak bize düşen, ölüm dürtüsü tanımının kavranması ne kadar zor da olsa insandaki yıkıcılığı görmektir. Psikanalitik yöntemin bu içgörüyü kazanmak için bize bir şans verdiğini söyleyebiliriz. Belki bu şans kullanırsak, danışanlarımız zaman içinde saldırganlıklarını sevgilerinin hizmetine sunabileceklerdir.

KAYNAKLAR

- Alberts B, Johnson A, Lewis J, ve ark. (2002) *Molecular Biology of the Cell*, 4th edition, New York, Garland Science, s. 1021-34.
- Békés, V, Perry JC ve Robertson BM (2016) Psychological masochism: A systematic review of the literature on conflicts, defenses, and motives. *Psychotherapy Research*, <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1189618>.
- Bion, WR (1984) *Second Thoughts*. London: Karnac Books, s. 107-108.
- Carveth, DL (2006) Self-punishment as guilt evasion: Theoretical issues. *Canadian Journal of Psychoanalysis* 14: 176-98.
- Freud, S (1920) *Haz İlkesinin Ötesinde*. Ben ve İd, 1. Baskı (Çev.: Ali Nahit Babaoğlu). İstanbul, Metis Yayınları, 2001 s. 48 ve s. 111.
- Freud, S (1923) *Haz İlkesinin Ötesinde*. Ben ve İd, 1. Baskı (Çev.: Ali Nahit Babaoğlu), İstanbul, Metis Yayınları, 2001 s. 93-4.
- Freud, S (1924) *The Economic Problem of Masochism*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 19, London, The Hogarth Press s. 157-73.
- Greenberg, JR ve Mitchell, SA (1983) *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. London, Harvard University Press s. 173 ve s. 195.
- Kernberg, OF (1992) Sapıklıklarda ve Kişilik Bozukluklarında Saldırganlık, 1. Basım (Çev.: M. Banu Büyükkal). İstanbul, Metis Yayınları, 2000, s. 23-42, s. 57, s. 58, s. 69 ve s. 70.
- Klein, M (1957) *Haset ve Şükran*, 3. Baskı. (Çev.: Orhan Koçak ve Yavuz Erten). İstanbul, Metis Yayınları 2011, s. 21-2.
- Laplanche, J ve Pontalis, JB (1973) *The Language of Psychoanalysis*. London, Karnac Books s. 244 ve s. 260.
- McWilliams, N (1994) *Psikanalitik Tanı. Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, 2. Baskı (Çev.: Erkan Kalem). İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2010 s. 157 ve s. 313-38.
- Menninger, KA ve Holzman, PS (1973) *Theory of Psychoanalytic Technique*, 2nd Edition, New York, Basic Books s. 109.
- Mitchell, SA ve Black, MJ (1995) *Freud ve Sonrası*, 1. Baskı. (Çev.: Ayhan Eğilmez). İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları 2012 s. 38.
- Steiner, J (2008) *The Repetition Compulsion, Envy, and the Death Instinct*. In *Envy and Gratitude Revisited*, P Roth ve A Lemma (Ed.), London, Karnac s.138.
- TDK (2016) *Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük*. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.584a552ee1d582.34847848 adresinden 9 Aralık 2016'da elde edildi.
- Temple, NOT (2013) *Trauma, depression and resistance: The ego-destructive superego*. 2. Leyla Zileli Sempozyumu'da Sunulan Sözel Bildiri, Ankara.
- Volkman, V. (1976). *Psikoterapide Nesne İlişkileri*, 1. Baskı. (Çev.: Ali Algin Köşkkere). İzmir, Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi 2007 s. 64.
- Winnicott, DW (1971) *Oyun ve Gerçeklik*, 2. Baskı. (Çev.: Tuncay Birkan). İstanbul, Metis Yayınları 2007 s. 19-33.